

# イノアのおたより帳

第 83 号 令和 5 年 8 月 24 日

メール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp  
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



健康体操教室

ハローフレンズ イノア

〒470-2102  
愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3  
TEL/FAX 0562-77-3607

## 「イノア3回目の世界体操祭」

代表 伊藤 あつこ

7月28日に関西国際空港を飛び立ち、8月9日に無事降り立つまでの13日間、大変でもあり、しかし楽しく幸せな時間を共にしていられたらなんて、こんな有難い、幸せな事はないと思います。家族、仲間皆に応援してもらい、行くことのできる条件がそろわないと行けないのですから。参加した全員がそのような感謝を胸に刻んだ事でしょう。

世界体操祭はオリンピック、ワールドカップに並ぶ世界最大の大会です。ただただ健康づくりのために体操を続けてきたというだけで、こんな小さな地方の町から、このような大会にも参加できるのです。願えば叶う、私の願い(イノアのモットー)の一つに、健康体操を通じて多くの人とコミュニケーションをすることがあります。日本中の人はもちろん、海外の仲間(健康体操愛好者)とも一緒に体操を楽しみ、国の垣根を越えて集うことで、私は人間本来の姿(人種、国籍、年齢、性別)に関係なく、人間は同じ要素を持っていると感じたいと思っています。海外の大会に行くことを感じることができません。健康体操って色々な力を内包していますが、人と人をつなげる力もすごくあるなと思います。これは、同好会の仲間も同じです。毎週一緒に健康体操をしていると、仲間意識もできお互いを感じ合い、いたわり合い、心のよりどころができますよね。独りぼっちではない、仲間とやるからこそできる、続けられる。高齢になればなるほどその力の大事さが増すのではないのでしょうか。これからは死ぬまで皆で支え合いながら健康体操ができたらいいなと思います。

これから秋に向けて、今度は国内の様々な大会が始まります。一番身近な武豊町健康づくり体操発表大会、ヨコハマ体操フェスティバル、日本体操祭(ビデオ出場)。健康体操継続のモチベーションを上げるには、大会参加です。歳だからもう終わりなど言ってはおられません。もちろん、各市町のフェスティバルやお祭り、敬老会でも発表できます。それも含めて発表です。この土日に、私は日本女子体育連盟のセミナーに行ってきました。そこに最終日に愛知県の大先輩86歳の方が一人参加され、グーチョキパーと跳びはねておられました。私もそうなりたいと思います。

皆さん、何歳になっても今自分のことができることはもちろん、少し背伸びをして、少し挑戦する気持ちのパワーを持ち続けましょう。健康体操で体が元気になれば、気持ちのパワーもアップするはず。地道な毎週の体操を大事に、目の前にニンジンをつぶら下げて、めざせ元気100歳イノア体操!!です。世界体操祭のお土産は、ドイツ、フライブルクの素晴らしい先生とお知り合いになれたことです。来年いつになるかはわかりませんが、その先生をお呼びして、皆さんにも海外の体操を体験していただくことができると思っています。もう一つ、3回目の「イノフェス」も計画中です。お楽しみに!!

## WORLD GYMNAESTRADA 2023 AMSTERDAM

日本チームとして参加、発表してきました!



- 日程
- 7月28日(金) イノア発⇒関空
  - 29日(土) ホテル到着
  - 30日(日) パレード・開会式
  - 31日(月) 1回目発表・ブラジルのタベ、スイスのタベ観覧
  - 8月 1日(火) 日本のタベ お手玉発表
  - 2日(水) 観光
  - 3日(木) 2回目発表・ポルトガルのタベ、イタリアのタベ、ノルディックのタベ観覧
  - 4日(金) 3回目発表・ガラ観覧
  - 5日(土) 閉会式
  - 6日(日) アテネへ
  - 7日(月) アテネ観光(アクロポリス・ゼウス神殿・リカヴィトスの丘)
  - 8日(火) 帰国
  - 9日(水) 関空着⇒イノアへ

- ★とにかく! 楽しかったです!
- ★あつこ先生と日本チームの先頭でパレードできて感激しました。
- ★応援して下さいの方々、家族に感謝です。



全員元気に 帰国!!

## 第19回 武豊健康づくり体操発表大会 開催されます!!

日時 2023年11月5日(日) 13:00~17:00

リハーサル 10:00~

場所 武豊町総合体育館

参加費 大人 1作品500円

中学生以下 1作品300円

(1日スポーツ保険代込み)

- 参加作品
- ①ゴースの体操(grace)
  - ②ダンス体操(Merry Christmas Mr.Lawrence)
  - ③ジャズ体操(ルパン・ザ・ファイヤー)
  - ④ボールの体操(START!)
  - ⑤子どもエアトラ
  - ⑥INO☆SIS(Hi-Five)

- 衣装
- ①発展・・・白ジムナ記念シャツ、緑イノアタウンパンツ  
中級・・・白ジムナ記念シャツ、黒イノアタウンパンツ  
初級・・・白Tシャツ、黒長パンツ
  - ②白ジムナ記念シャツ、黒・緑イノアタウンパンツ
  - ③カラーTシャツ、白カッターシャツ、Gパン
  - ④白ジムナ記念シャツ、イノアカプリパンツ

申し込み締め切り 9月15日(金)

参加費を添えてオフィスで申し込みをして下さい。

- ★総合練習 10月20日(金) 16:00~18:30 武豊町総合体育館
- 16:00~16:25 INO☆SIS
  - 16:30~16:55 ゴースの体操
  - 17:00~17:25 ダンス体操
  - 17:30~17:55 ジャズ体操
  - 18:00~18:25 ボールの体操